VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУРС РУКОПАШНОГО БОЯ

1. Бой с ножом

Бой с ножом - это не фехтование, имеющее своей целью демонстрацию превосходства над противником. Напротив, работа ножом предназначена не дать противнику возможности что-либо сделать. Только начавшись, бой практически сразу заканчивается, так как на большее в скоротечной ближней схватке просто нет времени. Если противник не смог напасть первым (растерялся на мгновение, замешкался, оказался без оружия), то следует сразу же нанести ему один-два смертельных удара и переключится на следующего. Если же противник начал атаку первым, то нужно сначала поразить своим ножом атакующую конечность, а следующим движением убить или тяжело ранить врага.

Таким образом, бой ножом начинается либо с защиты, направленной против атакующей конечности противника, либо с мгновенной атаки в жизненно важные точки его тела. Такой бой прост и сложен одновременно. Прост потому, что практически все удары и защиты ножом совпадают по своим траекториям с ударами и защитами безоружной рукой, овладеть ими не составляет большого труда. Сложен он потому, что, во-первых, нож надо чувствовать неотделимой частью руки. Во-вторых, для работы ножом в скоротечном встречном бою требуется молниеносная реакция. В-третьих, все базовые удары требуется отработать до полного автоматизма движений - ведь именно на автоматизме основано их свободное комбинирование, играющее главную роль в технике работы ножом.

Указанные моменты делают работу ножом хотя и доступной, но вместе с тем трудоемкой, в смысле траты времени на тренировки.

Три главных принципа работы ножом - это прежде всего скорость, затем точность поражения и, наконец, простота. Только соблюдение этих трех принципов позволяет обеспечить стопроцентную эффективность в ситуации, когда малейшая ошибка ведет к гибели. Нельзя запаздывать с реагированием на внезапное появление врага, нельзя использовать слабые или неотработанные удары, нельзя делать ставку на сложные приемы.

Все виды выхватывания ножа необходимо отрабатывать не только на месте, но и в движении, причем выхват в движении требуется в первую очередь. Это может быть шаг, уклон движением тела, прыжок, бег и даже кувырок в падении. Что касается ударов, то они должны являться как бы развитием траектории выхватывания и достигать максимально возможной скорости. То и другое обеспечивается исключительно путем длительной тренировки. Причем надо сочетать отработку ударов боевым ножом на манекенах или чучелах с отработкой ударов на партнере резиновым ножом (не деревянным). Те и другие удары следует производить предельно быстро (не забывая, разумеется, о точности). Ситуации в тренировке с партнером должны имитировать внезапный встречный бой, сначала в зале (на учебной площадке), а затем главным образом на местности.

Под простотой техники работы ножом, подразумевается требование избегать замысловатых траекторий, "играть" ножом в пальцах, перебрасывать его из одной руки в другую, совершать движения им без намерения поразить противника (пугать). Конечно, можно и нужно свободно комбинировать атаки и защиты, тычки и рубяще-режущие движения. Но комбинирование, во-первых, строится исключительно на основе хорошо отработанных элементарных траекторий, а во-вторых, в одно движение нельзя совмещать более двух, максимум трех ударов.

§ **Хваты ножа**

Различают два вида хвата: острием клинка вверх от большого пальца (его называют "прямым") и острием клинка вниз от мизинца (популярное название - "обратный хват"). Независимо от вида хвата должно выполнятся правило: рукоять ножа расположена по диагонали ладони, причем сила захвата сосредоточена в кольце, образованном безымянным пальцем и мизинцем. Указательный, средний и большой пальцы лишь слегка придерживают оружие и направляют его в цель (у неопытных бойцов сила захвата концентрируется именно в этих трех пальцах). При обратном хвате допускается также накладывание большого пальца на торец рукояти.

В том и другом хвате режущая сторона ножа может быть направлена как наружу от запястья, так и внутрь к нему. В подавляющем большинстве случаев лезвие надо направлять во внешнюю от себя сторону, "наружу". Если же сравнивать между собой преимущества и недостатки прямого и обратного хвата, то следует подчеркнуть, что обратный хват ножа лучше. Он позволяет использовать более разнообразную технику боя за счет кистевых движений. Но если в руках не нож, а кинжал (т.е. клинок с двусторонней заточкой), то безусловно прямой хват предпочтительнее.

Основное движение смены хвата с прямого на обратный, и наоборот состоит в отработанном движении пальцев и всего запястья в целом. Нельзя злоупотреблять им. Сначала требуется отработать до полного совершенства, чтобы нож ни при каких обстоятельствах не мог выпасть из руки. И только добившись надежности удержания в момент изменения хвата, можно пытаться применять такую перемену в учебном поединке.

§ **Основные траектории**

К их числу относятся следующие удары: колющие (вперед, вверх, вниз) прямым хватом, колющие обратным хватом (сверху, сбоку, снизу вверх), а также рубяще-режущие прямым хватом (сверху вниз по прямой линии и по диагонали) и обратным. Всего **10** видов ударов.

Колющий удар острием ножа (тычок) прямым хватом является самым простым в изучении. В то же время это очень быстрый и короткий удар вследствие прямой траектории.

Колющие удары обратным хватом требуют к себе повышенного внимания при изучении, так как именно против них чаще всего направлены техники обезоруживания в большинстве систем рукопашного боя. Без их изучения не может быть и речи о комбинировании и свободном владении ножом.

1. Колющий удар вперед. Этот удар может быть нанесен в двух вариантах - одноименном и разноименном. Первый вариант сильнее, второй - быстрее. Отличие между ними заключается, прежде всего, в перемещении: если в одноименном боец делает шаг вперед, то для разноименного достаточно лишь небольшого мощного посыла бедер и плеч вперед.

2. Колющий удар вверх. Для тычка вверх собственно техника выпрямления бьющей конечности остается неизменной. Но необходимо заметить, что позиция ног чаще всего выше, чем при тычке вперед или вниз - это обусловлено стремлением вложить вес тела в удар. Кроме того, масса тела равномерно распределяется между ногами. Эффективное движение для поражения горла, живота, боковых частей тела на очень близком расстоянии.

3. Колющий удар вниз. Техника нижнего тычка ничем не отличается от тычка вперед, но направлен он не вперед, а вниз. Используется как естественное продолжение после броска противника наземь, либо для поражения паха и бедер.

4. Колющий удар обратным хватом сверху вниз. Взяв нож обратным хватом, резко взмахните им вверх на уровне головы (не выше, иначе будет нарушено равновесие) и тут же, не прерывая общего темпа движения, с силой нанесите удар сверху вниз - вперед, стремясь, чтобы острие ножа находилось на одной линии с направлением удара. Мгновенно верните нож в предыдущее положение по той же траектории (это исключительно важно при реальном поражении цели - если нож изменит направление движения в ране, он может застрять в ней и его будет очень трудно вытащить, в то время как противник в агонии может нанести вам смертельный удар).

Рубяще-режущие движения ножа предоставляют бойцу большой спектр разнообразных действий - начиная от активной защиты с перерезанием сухожилий и артерий на руках и ногах противника и заканчивая мощными контратакующими ударами в область шеи и лица.

5. Диагональный удар снизу-вверх (обратным хватом). Этот удар почти аналогичен предыдущему, но производится от правого колена (или бока) снизу-вверх-влево. Очень хороший удар, так как его трудно не только предсказать заранее, но и просто заметить. В случае захвата руки с ножом рукой противника, легко ее разрезать простым поворотом ножа в кисти вверх. Понятно, что для всех рубящих и рассекающих ударов нож должен быть наточен до остроты бритвы. Это удар хорошо сочетается с колющим ударом сверху-вниз: конец одного движения становится началом другого.

6. Прямой удар сверху вниз. Сделайте большой шаг вперед левой или правой ногой, одновременно резко опуская нож вперед-вниз правой рукой от правого уха. Движение заканчивается на уровне бедер. Следите за тем, чтобы удар наносился по строго вертикальной линии, - в случае правильного выполнения нож рассекает воздух с характерным свистом.

7. Диагональный удар сверху-вниз. Этот удар производится по косой линии поперек тела, например, от левого уха - к правому бедру. Он отличается большой мощью (благодаря скручивающему движению мышц корпуса).

8. Диагональный удар снизу-вверх (прямым хватом). Из исходной позиции "нож внизу у левого колена" резким маховым движением нанесите удар снизу-вверх-вправо. В момент нанесения удара кисть руки, выполняющей движение, надо максимально выгнуть вверх, вкладывая тем самым дополнительную силу в удар. Этим ударом удобно поражать ноги (бедра) и руки противника, а также нижнюю часть живота.

9-10. Рассекающие удары в горизонтальной плоскости. Рассекающий удар в горизонтальной плоскости наносится двумя основными способами:

- рассекающий удар снаружи внутрь;

- рассекающий удар изнутри наружу.

При нанесении первого основная сила удара зарождается в поворотном движении локтя, стремящегося к центру. По ощущениям необходимо добиться плетеобразного, хлесткого чувства в руке. Клинок также разворачивается во время движения.

Обратным по отношению к нему является удар изнутри наружу в горизонтальной плоскости. Резким маховым движением, выпрямляя руку, удерживающую оружие, нанесите рубящий удар, добавляя небольшой подхлест кистью. Оба удара чаще всего производятся в сочетании: сначала справа-налево, а затем на отмашке слева-направо.

Наиболее распространенными вариантами практического использования этих ударов являются:

- удар по горлу, шее или лицу;

- удар по животу;

- удар по сухожилиям ног под коленями.

§ **Комбинирование ударов**

Самым простым способом комбинирования является соединение двух ударов в одно движение. Иначе говоря, первый удар должен выводить нож в исходное положение для второго удара. Между первым ударом и вторым не должно быть ни малейшей паузы, иначе противник может успеть перехватить инициативу и контратаковать. Чаще всего второй удар повторяет траекторию первого удара, только в обратное направлении. Хват при этом может меняться, а может и нет.

Например: колющий удар сверху-вниз обратным хватом - диагональный удар снизу-вверх тем же хватом; рассекающий удар в горизонтальной плоскости справа-налево (снаружи внутрь) - аналогичный удар изнутри-наружу; диагональный удар снизу-вверх прямым хватом - прямой удар сверху-вниз; тычковый удар в грудь - прямой тычковый удар вниз, и т.д. При этом не имеет значения, какой удар в паре является начальным, а какой - конечным. Они все время меняются местами.

Можно соединять вместе и три удара ножом. Но в этом случае третий удар рекомендуется наносить со сменой траектории. Например: боец атаковал противника рубящим прямым ударом сверху по руке, с него перешел на диагональный удар снизу-вверх (прямым хватом), а затем выполнил колющий удар сверху-вниз обратным хватом. Число подобных комбинаций может быть большим. Главное, чтобы составляющих их элементов (базовых ударов) было немного. Указанных здесь десяти более чем достаточно для самых разнообразных ситуаций скоротечного ближнего боя.

Удары ножом в рукопашной схватке нередко сочетают с ударами локтей, коленей, стоп и головы, с толчками плечами и бедрами, с захватами либо блоками руками. Однако при наличии ножа все подобные действия имеют лишь вспомогательное значение. Они призваны отвлекать внимание противника, заставлять открыться под удар ножа, мешать ему применить его собственное оружие.

- **Нападение с ножом**

Как правильно держать нож в руке. Правильное положение ножа в руке очень важная деталь в обращении с ним. Положите рукоятку ножа поперек вытянутой ладони. Захватите ее так, чтобы большой и указательный пальцы обхватывали шейку у предохранительной планки, а средний - утолщенную часть рукоятки. Управляя ножом и указательным и средним пальцами, а также положением запястья, вы свободно можете наносить удары в любом направлении. Из положения "нож в правой руке ладонью вверх" вы можете наносить удары влево и вправо. Из положения "нож в правой руке ладонью вниз" удар наносится в любом направлении. При нанесении удара рукоятку ножа держите крепко.

Боевая стойка с ножом.

Перед нападением с ножом на противника ваша стойка должна быть такой: правая рука, опущена с ножом вниз, вдоль правой ноги (лезвие направлено вниз). Левая рука поднята. Вы предохраняете себя ею от ударов противника, а также, перемещая ее в различные положения, стараетесь заставить его открыть уязвимые места. Левой рукой вы можете имитировать бросок какого-либо предмета в сторону противника.

Удары ножом выполняют в шею (горло), в сердце (под левую лопатку), в почки, в печень (правое подреберье) или селезенку (левое подреберье).

Шею противника можно поразить как колющим, так и рубящим ударом. Колющий удар наиболее эффективен при поражении им основания шеи спереди чуть ниже кадыка (либо сбоку, выше ключицы). Рубящий (режущий) удар наносят по горлу спереди немного выше кадыка (для чего требуется отогнуть голову противника назад) или сбоку, перерезая сонную артерию. Во всех этих случаях наступает мгновенная смерть.

В сердце (под левую лопатку), в левую или в правую почку, в печень, в селезенку наносят сильный колющий удар и стараются повернуть нож в ране. В итоге противник мгновенно теряет сознание, поскольку происходит мощный выброс крови внутри тела, и через короткий промежуток времени наступает летальный исход.

Нанесение удара ножом спереди.

При нанесении удара ножом при нападении спереди противник инстинктивно станет защищать живот и грудь. Если вы раните его в одно из этих мест, его страх настолько будет велик, что он потеряет способность защищаться и вы беспрепятственно можете уничтожить его.

Улучшенная боевая стойка с ножом.

В данной изготовке вы скрываете нож сзади правой ноги до момента нанесения удара.

Удар в глотку.

Глотку противника можно поразить рубящим ударом с плеча и прямым уколом ножа. Укол более эффективен, когда вы наносите его в основание глотки, чуть ниже кадыка. Смерть наступит мгновенно, если вы рассечете противнику яремную вену. Ударом с плеча по боковой части шеи вы перерубите сонную артерию, питающую мозг кровью. Результат - смерть через несколько секунд.

Удар в живот.

Комбинированным ударом (рубящим с плеча и прямым уколом) в область живота вы выведете противника из строя, а затем окончательно покончите с ним. Глубокая же рана вызовет смерть, если не будет оказана немедленная медицинская помощь.

Удар в сердце.

Удар, нанесенный ножом в сердце, моментально вызывает смерть. Но оно хорошо предохраняется грудной клеткой, и только сильный удар может поразить его.

Поражение запястья.

Рубящим ударом ножа по запястью вы рассечете лучевую артерию, которая в этом месте удалена от кожного покрова всего на 1/4 дюйма (потеря сознания наступает через 30 секунд, смерть через 1-2 минуты). Удар по запястью особенно удобно применить, когда противник пытается сделать захват вашей одежды или рук.

Удар по плечу.

Рубящий удар, нанесенный по плечу (точно над внутренней частью локтя), вызывает смерть в течение 2 минут (сознание противник теряет через 15 секунд). В результате рассекается бронхиальная артерия, проходящая в этом месте на 1/2 дюйма от кожного покрова.

Поражение ноги.

Удар лезвием по внутренней стороне ноги (у промежности) рассекает артерии и лишает противника способности передвигаться.

Поражение почки.

Одной рукой нанесите удар лезвием по почке, а другой одновременно зажмите нос и рот противнику. Затем извлеките нож из раны (вращая им внутри) и перережьте ему гортань. Удар в почку вызывает внутреннее кровоизлияние, а затем смерть.

Поражение гортани.

Рубящим ударом по гортани вы рассекаете дыхательное горло и яремную вену.

Поражение подключичной артерии.

Подключичная артерия находится в **2,5** дюйма от кожного покрова в районе ключицы. При нанесении удара держите рукоятку ножа так, как будто вы действуете ледорубом. В момент извлечения ножа из раны сделайте им движения в стороны, если вам удастся это сделать, противник истечет кровью и погибнет...

- **Метание ножа**

Что такое метательный нож? Во-первых, это отлично сбалансированное лезвие и рукоять, причем лезвие может быть даже несколько тяжелее, что используется при метании ножа острием вперед на коротких дистанциях. Во-вторых, метательный нож часто имеет отверстие в рукояти или кольцо для крепления веревки. В этом случае при промахе нож можно подтянуть назад, а при попадании в цель веревка позволяет использовать нож как гарпун и либо удерживать добычу, либо взбираться на препятствие. В-третьих, метательный нож часто не имеет гарды, т.к. она нарушает баланс (равновесие между лезвием и рукоятью). В-четвертых, метательный нож обычно используют в паре. Пара может быть как смешанной, так и однородной, то есть такой, в которой оба ножа предназначены только для метания или для работы руками. В смешанной паре есть и метательный и обычный ножи.

Метать нож в противника считается целесообразным в том случае, если противник нападает, сближается, убегает, а также не видит или не ожидает нападения. Если противник ожидает бросок ножа, то дистанция броска не должна превышать **3-4** метров, чтобы противник не смог уклониться.

Проникающая сила ножа при его метании почти в два раза больше, чем при ударе. Экспериментами доказано, что при ударах ножом по щиту из досок испытуемые пробивают дерево на **16-17** мм, а метанием того же оружия - на **27-28** мм.

Техника метания ножа.

Наиболее распространенный способ метания ножа - хватом за клинок (полотно ножа). Для метания этим способом надо взять правой кистью клинок ножа так, чтобы рукоятка была направлена вперед, лезвие влево от ладони, большой палец лежал поверх ножа, а его ось составляла продолжение оси предплечья; остальные пальцы удерживают нож снизу, не сжимая его сильно и не касаясь острия лезвия.

Для метания необходимо принять левостороннюю стойку: правая рука перед грудью, предплечье вертикально (локоть согнуть на **90** градусов), рукоятка ножа направлена вверх, левая рука слегка согнута и находится впереди в расслабленном состоянии. Очень важно быть спокойным. Нельзя, как говорят, зацикливаться - очень хотеть

попасть в цель. Перед броском расслабьте тело, согните колени, дышите низом живота (то есть не грудью, а диафрагмой).

Затем, прогибаясь в пояснице, замахнитесь рукой вверх назад над плечом, не сгибая запястья. Сохраняя на одной линии ось предплечья, большого пальца и клинка, резко выпрямляясь в пояснице и разгибая руку, без дополнительных усилий пошлите кистью нож рукояткой в цель так, чтобы клинок выпускался в момент полного выпрямления руки, направленной по линий полета ножа в цель.

Основное требование - не допускать хлеста руки (кистью) и не "проваливать" руку вниз ниже уровня цели после выпуска ножа. При выпуске нож должен скользить по большому пальцу в направлении цели. Во время броска делается легкий выдох.

При таком способе метания ножа (размером **25-30** см) на расстояние **5-8** м лезвие делает пол-оборота. Точность попадания во многом зависит и от того, за какое место вы держите клинок. Чем больше расстояние до цели, тем ближе располагается большой палец к рукоятке, и наоборот. Оптимальное расстояние для метания, место хвата за клинок, исходное положение каждый для себя определяет на тренировках.

Применяется и другой способ метания, когда нож в исходном положении удерживается за рукоятку четырьмя пальцами справа снизу, большим пальцем сбоку слева, а острие клинка направлено вверх-вперед. Делается это так. Из левосторонней стойки выполнить замах рукой вверх, назад за голову, одновременно плечевой пояс разворачивается вправо, левая рука согнута перед грудью. Толчком правой ноги и разворотом туловища влево, постепенно ускоряющимся движением руки из-за плеча послать нож в цель. Этим способом она поражается на расстоянии **8-10** м. Опять же "свою дистанцию" каждый подбирает индивидуально. Как и в первом способе - после выпуска ножа кисть должна быть направлена в цель.

Если противник приближается, то для защиты метанием нож берут ближе к концу лезвия. И наоборот, чтобы поразить с большей дистанции хват должен быть ближе к рукоятке.

Основная дистанция боевого применения холодного оружия для уверенного поражения противника - **5-6** метров (шагов) и ближе. Противник в этом случае получает удар не успев увернуться, отклониться, присесть, упасть, закрыться. В мишень можно попасть и с **10** м, но требуется точный расчет дистанции и многократное вращение оружия в полете, противник за это время может уйти от поражения.

Метание ножа сверху.

Нож держат за клинок правой рукой, рукояткой вперед. Большой палец сверху вдоль клинка. Исходное положение: левосторонняя стойка. Для замаха отвести правую руку вверх-назад, не сгибая запястья. С толчком правой ноги и поворотом корпуса влево движением руки послать нож в цель рукояткой вперед и выпустить его в момент полного выпрямления руки, когда она направлена точно в цель.

Основные требования: обязательна фиксация кисти в лучезапястном суставе. Ось оружия должна являться продолжением оси предплечья. Это необходимо для избежания дополнительного разгибательного движения кисти в момент выпуска оружия, которое приводит к беспорядочному вращению ножа в полете. Еще при метании следует избегать чрезмерного напряжения пальцев и закрепощения руки в локтевом и плечевом суставах. При выпуске оружия следует как бы целиться в мишень ногтем большого пальца и не допускать хлеста кисти, а также не "проваливать" вниз руку ниже уровня цели после выпуска ножа. При выпуске нож должен скользить по большому пальцу в направлении цели.

Последовательность разучивания метания ножа:

- изучить способы держания ножа и исходное положение перед метанием;

- изучить замах и технику метания ножа без выпуска его из рук;

- метание ножа с места в цель **(**увеличивая дистанцию**)**;

- метание ножа в движении.

<u>Метание ножа снизу.</u>

Для этого принимается левосторонняя боевая стойка. Полусогнутая левая рука располагается перед грудью. Большое значение имеет правильный хват ножа. Для дальнего броска **(7-10** м**)** его берут за рукоять лезвием в сторону плеча. При метании на **5-7** м хват осуществляется за клинок.

В опущенной правой руке нож направлен рукоятью вниз; лезвие прижимается сзади четырьмя пальцами к ладони **(**режущей частью от ладони**)**, а большой палец фиксирует его спереди **(**в сторону броска**)**. Важно, чтобы нож составлял одну ось с предплечьем, потому кисть отводится несколько назад книзу.

Для метания надо отвести правую руку назад-вверх, несколько развернув корпус вправо-назад. Затем, не сгибая в локте руку с ножом, плавно качнуть корпус вперед и осуществить снизу вверх-вперед мах рукой, не захлестывая кистью. В момент, когда предплечье с ножом образуют прямую линию до цели, выпустить клинок. При этом нож делает пол-оборота. Его выпускают таким образом, чтобы в момент вылета лезвие скользило сверху по пальцам руки. Вначале метают плавно, добиваясь точности попадания и втыкания клинка. По мере освоения приема бросок осуществляют более резко.

Наиболее распространенные ошибки: хлест кистью вверх и несвоевременное выпускание ножа.

<u>Метание ножа из положения лежа.</u>

Есть несколько способов. Самые распространенные: из-за головы и лежа на боку. Для метания из-за головы хват ножа осуществляется, как при метании сверху. Взяв нож таким образом, необходимо несколько приподнять туловище над землей, слегка облокотившись на левую руку. Затем, сделав замах правой рукой с ножом вверх-назад, одновременно опуская туловище и выпрямляя правую руку, поразить цель. Нож выпускается, когда он, рука и направление на цель составляют прямую линию. Расстояние до цели и количество оборотов ножа выбираются индивидуально. Эффективнее всего пользоваться специальным ножом, который летит до цели без оборотов. От обычных он отличается утяжеленным к острию лезвием и рукоятью в виде оперенья. При современном изготовлении подобных метательных средств используется ртуть. Такой нож всегда летит лезвием вперед.

Хват ножа для метания на боку такой же, как при метании сбоку. Этот бросок более неожиданный, чем предыдущий. Для броска надо лечь на левый бок, положить левую руку ладонью на землю перед грудью. Тело должно лежать таким образом, чтобы левая нога была прямой, а правая, согнутая в колене, упиралась в землю. Правая рука с ножом вытягивается вдоль туловища, а плечо на **25-20** см приподнимается над землей. Для поражения цели на расстоянии **5-7** м и более необходимо резко, сбоку по дуге, послать руку в сторону цели, выпуская оружие, когда прямая рука и нож составят прямую линию до противника. При вылете из руки нож должен скользить по пальцам. Ни в коем случае не допускайте хлеста кистью. Это противопоказано при любых способах метания ножа.

Метание ножа сбоку.

Прием осуществляется из левосторонней стойки и требует длительной отработки. Хват ножа своеобразный. Клинок помещается на ладони рукоятью от руки. Лезвие прижимается к ладони большим пальцем. Для метания надо отвести руку с ножом вбок-назад, несколько развернув в этом же направлении корпус. Повернув корпус в сторону броска, сделать прямой рукой дугообразное движение сбоку-вперед и метнуть нож в цель. Лезвие в момент вылета должно скользить по ладони, как по направляющей. При этом на расстоянии **7-9** м нож делает пол-оборота до цели. Наиболее распространенная ошибка здесь - затяжка броска. Тогда нож летит мимо цели, влево.

Метание ножа наотмашь.

Это один из наиболее сложных способов. Трудность, с одной стороны, заключается в достижении меткости. Ее добиваются, тренируясь поначалу в попадании по цели броском любого предмета наотмашь. С другой стороны, трудность состоит в слабости броска. Поэтому требуется немало времени для тренировки руки. Метание производится из правосторонней стойки. Хват ножа аналогичен хвату для броска сверху. Рука с ножом располагается перед грудью локтем в сторону цели. Нож с предплечьем должны составлять прямую линию. Хлест кистью во время броска не допускается. Для метания необходимо повернуть корпус и руку с ножом влево и, осуществив рывок туловищем вправо в сторону противника, резко выпрямив предплечье, выпустить нож в цель. При вылете из ладони он должен скользить боковой поверхностью лезвия по большому пальцу. Такой бросок весьма внезапен, нож делает пол-оборота.

Помимо описанных способов, существуют и другие. Один из них - бросок ножа без оборотов до цели. Для этого используется специальный нож. От обычных он отличается утяжеленным к острию лезвием и рукоятью в виде оперенья. При современном изготовлении подобных метательных средств используется ртуть. Такой нож всегда летит лезвием вперед. Метают его на расстояние до **20** м. Способ характерен для среднеазиатского региона. Бросок производится внезапно, из любого положения, наиболее целесообразным способом, в том числе с лошади на полном скаку.

Метание ножа из-за укрытия.

Главное здесь - скрытность и внезапность. Как правило, при этом используют два основных способа метания: сверху и сбоку. Надежнее - сверху. В этом случае метающий на несколько секунд появляется из-за укрытия и достаточно точно определяет расстояние до цели и силу броска. Очень важно, чтобы в момент выполнения приема правая рука уже была в боевом положении (перед грудью); либо появление из-за укрытия и бросок должны совпадать. Все зависит от ситуации.

Однако бывает - появление из-за укрытия невозможно. Тогда предварительно определив местоположение цели, осуществляют метание сбоку. Метание ножа из-за укрытия доступно только тем, кто хорошо освоил простые и сложные способы метания.

2. <u>Удушение</u>

Для уничтожения противника путем удушения обычно применяют специально подготовленную удавку из гитарной струны (реже - из нейлоновой лески) с прикрепленными по ее концам ручками. Длина любой удавки находится в пределах от **30** до **50** сантиметров. Струна хороша тем, что не просто душит, но еще и врезается в кожу. В случае отсутствия струны ее можно заменить стальной проволокой, электрическим шнуром, веревкой, полотенцем, узким прочным ремнем. Однако все эти "удавки" гораздо менее эффективны, чем струна. Они не столь плотно прилегают к шее противника, хуже затягиваются, могут порваться, наконец, ими не так удобно пользоваться.

Есть еще один вид струны, который, правда, не душит, а просто-напросто срезает голову. Это струна с напыленной на нее алмазной крошкой и Т-образными рукоятками на концах, которую врачи используют в качестве хирургической пилы. Называется она "пилой Джигли". Ею за **10** секунд можно перепилить ногу в бедре вместе с костью, а уж горло она рассекает мгновенно!

Существуют два основных способа удушения противника с помощью удавки:

Первый: подкравшись сзади, набросить ему струну на горло, быстро повернуться к нему спиной, чтобы обеспечить перекрещивание концов струны, находящихся в руках и с силой тащить противника на себя, вращаясь на месте по кругу. Через **10-30** секунд наступит смерть, тем быстрее, чем глубже струна врезалась в горло и чем сильнее было тянущее усилие.

Второй: набросив струну (или шнур) через голову на горло, сделать руками резкий рывок назад на себя и одновременно немного навстречу друг другу. Свой корпус при этом отклонить назад, а коленом или каблуком сильно ударить противника в поясницу. В результате он упадет назад спиной. В момент его падения нужно сделать шаг в сторону (не выпуская удавку из рук) и завершить удушение уже на земле.

Известно немало способов удушения руками, но все они гораздо менее надежны, чем с помощью удавки, поэтому здесь не рассматриваются. Кстати, удавка (особенно из струны) хороша еще и тем, что полностью исключает возможность кричать. Когда душат руками, то при неудачном захвате противник либо кричит, либо издает громкие нечленораздельные звуки.

3. Переломом шейных позвонков

Чтобы сломать шейные позвонки, что практически всегда влечет за собой мгновенную смерть, требуется резким сильным движением свернуть противнику голову в сторону. Этот способ не столь эффективен, как работа ножом или удавкой. Свернуть голову здоровому мужчине тогда, когда он стоит, весьма сложно. Нападающему надо для этого иметь очень сильные руки и к тому же быть выше своей жертвы. Поэтому предварительно противника сбивают на землю и, оседлав ему спину, резко скручивают голову встречным движением своих рук. Левая рука толкает затылок от себя, правая рука тянет подбородок на себя и вверх.

Другой вариант: захватить кистями обеих рук подбородок упавшего противника (сидя у него на спине), а затем совместить два движения. Руками резко запрокинуть ему голову назад - вправо-вверх, а правым коленом сильно нажать влево-вперед на область шейных позвонков. Происходит перелом.

Третий вариант сворачивания шеи связан с опрокидыванием противника не вперед, а назад, ударом своей ступни ему в подколенный сгиб. Одновременно руками резко скручивают голову противника. Следует отчетливо сознавать главный недостаток этих способов: они не гарантируют отсутствие шума. У противника может оказаться мускулистая шея, захват руками может быть не вполне надежным, а в результате противник успеет издать вопль.

4. Болевые точки и приемы поражения противника в рукопашной схватке

Уязвимые места тела человека. Это те части тела, которые наиболее чувствительны к ударам. Умение их поражать, агрессивность и уверенность ваших действий обеспечат победу в рукопашном бою.

Части тела.

Тело делится на три основные части: голова и шея; туловище; конечности. К наиболее уязвимым местам относятся: уши, висок, глаза, нос, верхняя губа, подбородок, кадык, основание глотки, затылок; ключица, подмышки, солнечное сплетение, живот, промежность, ложное ребро, почки, позвоночный столб; пальцы, запястье, локоть, плечо, колено, лодыжка, подъем ноги.

Предостережение. Чтобы вывести человека из строя или убить его, требуется совершенно незначительный нажим или удар по уязвимому месту. Помните об этом на тренировках, где в роли противника выступают ваши товарищи.

Нанесение удара в голову или шею противника.

Сложите пальцы рук так, чтобы они приняли чашевидную форму, и с силой ударьте ими по ушам противника. Это опасный прием - могут лопнуть барабанные перепонки, возможен нервный шок или внутреннее кровоизлияние.

Удар в висок.

Удар, нанесенный ребром ладони или подушкой кулака по виску, вызывает немедленную смерть или сотрясение мозга. В этой части головы черепная кость очень тонкая и, кроме того, большой нерв и артерия близко расположены от кожного покрова. Ударить по виску можно и согнутым локтем. Если же вам удастся сбить противника с ног, нанесите ему удар в висок носком ботинка.

Удар по глазам.

Есть несколько приемов нанесения удара по глазам. Вот один из них: расположите средний и указательный пальцы буквой **Y** и с силой ударьте ими по глазам противника. В момент удара пальцы и запястье, держите выпрямленными. Удар по глазам можно также нанести вторыми суставами двух смежных пальцев.

Удар по носу.

Удар по носу наносится ребром ладони (по переносице). Резким ударом вы раздробите хрящ переносицы, осколки которого могут проникнуть в головной мозг и вызвать моментальную смерть. Удар можно нанести также наружной частью плотно сжатого кулака и основанием ладони.

Удар по верхней губе.

Верхняя губа - наиболее уязвимая часть тела. В этом месте носовой хрящ срастается с черепной костью, а нервы проходят недалеко от кожного покрова. Удар наносится ребром ладони под небольшим углом вверх. Сильный удар вызывает сотрясение мозга, слабый - сильную боль. Удар можно нанести и "малым кулаком".

Удар по подбородку.

Наибольшая эффективность достигается при ударе основанием ладони. Вы можете сломать себе руку, если будете бить по подбородку кулаком.

Удар по кадыку.

Удар по кадыку наносится ребром ладони. Сильный удар разрывает дыхательное горло и вызывает смерть, удар слабее приводит к удушью. Вы можете сжать, а затем вырвать дыхательное горло пальцами, что также приводит к максимальной эффективности. Кроме того, удар по кадыку можно нанести кулаком, носком ботинка или коленом в зависимости от положения противника.

Удар по основанию глотки.

Удар, нанесенный одним или двумя вытянутыми пальцами по ямке основания глотки, может быстро вывести противника из строя. Прием очень болевой. Как правило, он вызывает сильный кашель и удушье. Удар достигает максимальной эффективности при нарушении кожного покрова и ткани тела в этом месте.

Удар по шее (левой, правой стороне ее).

Ударом, нанесенным ребром ладони по шее, вы можете привести противника к потере сознания. Удар наносится ниже и чуть впереди уха, двумя способами: слева (ладонью вниз) или фронтально с плеча (ладонью вверх). Удар мало опасен для жизни и приводит к потере сознания лишь когда он приходится по яремной вене, сонной артерии или блуждающему нерву.

Удар по затылку.

Удар ребром ладони по затылку (кроличий удар) может вызвать моментальную смерть или привести к смещению шейных позвонков. Если противник окажется слабым соперником (плохо владеющим приемами рукопашного боя), вы можете нанести ему удар по затылку наружным ребром кулака. Если же вам удастся сбить противника с ног, нанесите ему удар по затылку носком ботинка, каблуком или ребром ладони.

Удар по ключице.

Сильным ударом ребром ладони по ключице вы можете перебить ее, и противник опустится на колени. Если он ниже вас ростом, ударить можно согнутым локтем, такой удар будет эффективнее, чем ребром ладони.

Удар по солнечному сплетению.

Солнечное сплетение находится ниже грудной клетки, как раз под грудной костью. Удар наносится "заостренным кулаком", что эффективнее удара ребром ладони. Удар вызывает сильную боль и заставляет противника наклониться вперед или опуститься на колени. Очень резкий удар в солнечное сплетение может привести к смерти.

Удар в подмышку.

В этом месте большой нерв расположен близко к кожному покрову, и удар, нанесенный сюда, вызывает сильную боль и временно парализует противника. Если вам удастся сбить его с ног, ударьте в подмышку носком ботинка.

Удар в живот.

Ударом "малого кулака" в живот противника вы полностью обессилите его. Если он после этого наклонится вперед, нанесите удар коленом в лицо или ребром ладони по затылку. Однако удар суставами пальцев в живот эффективнее удара локтем. Не менее эффективен и удар носком ботинка в живот.

Удар в промежность.

В рукопашном бою всегда помните, что самое удобное место для удара - промежность противника. Ударить можно коленом, кулаком, ребром ладони или носком ботинка. Можно просто с силой захватить промежность рукой и рвануть на себя и в сторону. Удар, нанесенный в промежность, выводит противника из строя.

Удар по почкам.

В этом месте большой нерв (ответвление от позвоночного столба) близко выходит к кожному покрову. Удар по почкам вызывает нервный шок и даже смерть, если жертве немедленно не окажут медицинскую помощь. Удар наносится ребром ладони, вторыми суставами пальцев рук, ребром кулака, коленом или носком ботинка.

Удар по ложному ребру.

Удар по ложному ребру наносится как спереди, так и сзади, но будет эффективнее, если вы нанесете его с правого бока противника. Бьют ребром ладони, ребром кулака, вторыми суставами пальцев руки, каблуком, носком или коленом.

Удар по позвоночному столбу.

Удар в эту часть туловища парализует или приводит к смертельному исходу. Сильным ударом вы можете сместить позвонки столба. Бьют на 3-4 дюйма выше поясницы (здесь позвоночный столб наиболее уязвим) коленом, локтем или ботинком, если вам удастся сбить противника с ног.

Поражение пальцев рук.

Чтобы освободиться от захвата сзади (руки противника находятся у вас под мышками), крепко сожмите пальцами пальцы одной его руки, а другой рукой захватите запястье этой руки. Энергично нажимая на запястье с одновременным отводом его пальцев назад, вы освободитесь от захвата и вывернете пальцы противника.

Вывод из строя запястья.

Резким отводом запястья в любую сторону вы причините противнику сильную боль. Для этого расположите большие пальцы ваших рук на тыльной стороне ладони противника и отведите ее под прямым углом к предплечью. В таком положении противник беспомощен.

Поражение локтевого сустава.

Локтевой сустав - слабое место и, если произвести на него сильное воздействие, вы можете вывихнуть его. Сделайте захват запястья или предплечья противника, нанесите резкий удар основанием ладони, ребром ладони или коленом по локтевому суставу и резко отведите запястье (предплечье) назад.

Вывих плеча.

Сбейте противника с ног, сделайте упор коленом в его плечо и выворачивайте его руки назад - вы вывихнете ему плечо. В этом положении можете использовать удар по спинному хребту, приводящий, как правило, к смертельному исходу.

Удар в колено.

Удар наносится по колену, боковой части колена или коленной чашечке ребром ботинка. Этим приемом вы лишите противника способности двигаться, повредив ему связки коленного сустава и раздробив хрящи. При нападений сзади удар наносится носком ботинка по коленному изгибу, что также выводит противника из строя (поражается нервная система).

Удар по лодыжке.

Нанесите удар наружным ребром ботинка перпендикулярно внешней части лодыжки. Никогда не используйте при ударе по лодыжке носок ботинка, который может соскользнуть и не причинить какого-либо вреда противнику.

Удар по подъему ноги.

При столкновении с противником лицом к лицу используйте удар ребром ботинка левой ноги по подъему левой ноги противника или наоборот. Этим вы раздробите малые кости подъема ноги и одновременно предохраните от удара свою промежность.

* * *